Итоговая контрольная работа 5 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Итоговая контрольная работа 5 класс  Вариант1  1.Самые главные спортивные состязания  а) Президентские состязания  б) Олимпийские игры    2. Девиз олимпийских игр            а) главное не победа, а участие            б) быстрее, выше, сильнее       3.  Страна зимних Олимпийских игр в 2014 г.:            а) Россия            б) Англия       4. Чтобы идти быстрее надо  увеличить:                а) длину шагов               б) частоту шагов        5. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты  сердечных сокращений до 130 – 150 ударов в минуту оценивается как                 а) средняя                 б)  большая      6. Из каких двух дисциплин состоит биатлон                 а) прыжки на батуте и стрельба из винтовки                 б) бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки    7. Как называется олимпийская дисциплина, в которой конькобежцы двигаются по кругу?          А) шорт-трек          б) лонг-трек    8. Устройство, позволяющее точно определить порядок прихода спортсменов на финиш?              А) секундомер              б) фотофиниш  9. Что стремится установить спортсмен?               А) результат                б) рекорд  10. Физкультминутка это…?  а) способ преодоления утомления;  б) возможность прервать урок;  в)время для общения с одноклассниками; | Итоговая контрольная работа 5 класс  Вариант2  1. Как называется вид спорта, в котором спортсмен спускается лёжа на плоских санях, по специальной трассе?               а) санный спорт               б) бобслей  2. Личная гигиена включает в себя:  а) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе;  б) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику.  3. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:  а) «согнув ноги»;  б) «перешагивание»;  4. Смысл занятий физической культурой для школьников:  а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств;  б) времяпровождение;  5. Приемы закаливания (что здесь лишнее)?  а) солнечные ванны; б) горячие ванны;  в) воздушные ванны; г) водные процедуры.  6.Первой ступенью закаливания организма является закаливание….  а) водой  б) солнцем  в) воздухом  г)холодом  7. Девиз олимпийских игр            а) главное не победа, а участие            б) быстрее, выше, сильнее  8. Бег на короткие дистанции это:  А) 200м и 400мБ) 30 и 60мВ) 800 и 1000м  9. Расшифруйте слово ЗОЖ  10. Чтобы идти быстрее надо  увеличить:                а) длину шагов               б) частоту шагов |